

Pszichológia és önvédelem

Önvédelem vagy önismeret? Bármennyire is hihetetlen, van kapcsolat köztük. „Nem az az igazán ügyes, aki száz csatában győzni tud, hanem az, aki harc nélkül vesz erőt az ellenségén.” – mondta Szum Cu az i. e. IV. században.

Az önvédelem a Magyar értelmező kéziszótár szerint az életünket vagy a létérdekünket veszélyeztető támadás elleni védekezés. Nem áll távol a pszichológiától. Dr. Mező Ferencet, a KOCKA Kör elnökét idézem: „Amikor két ember harcol, két idegrendszer harcol egymással. Nem mindegy, hogy mennyire bírja a feszültséget, nem mindegy, hogy mennyire tudja elterelni a másik figyelmét, nem mindegy, mennyire tudja legyőzni a fáradtságát, nem mindegy, hogy ki tudja-e zökkenteni a másikat lelki és fizikai egyensúlyából. Aki ebben jobb, az fog győzni.” Aki jobban ismeri önmagát, aki tisztában van a képességeivel, fizikai és szellemi erejével, az diadalmaskodik. Az önvédelem hatására közvetve a magatartási és tanulási problémák csökkenthetők, kezelhetők. Jobb eredményeket lehet elérni a tanulásban és az élet egyéb területein is. Elmúlik a vizsgadrukk, az idegesség, nő az ember önbizalma, ha tudja, hogy képes megvédeni önmagát.

Szívből ajánlom mindenkinek a ju-jitsut. Én immár második éve üzöm ezt az önvédelmi sportot. Önfegyelemre, türelemre nevel, nő az ember öntudata, önbizalma, a fizikai és szellemi ereje is általa.

Halász Nóra 11. B